رمضان کریم

خطبۂ جمعۃ المبارک

ہفت روزہ

روزہ کے روحانی اور طبی فوائد

ادارہ ضیاء مدینہ

0345 6419442 /BarvilslamicInfo

فہرست مضامین

روزہ کے روحانی اور طبی فوائد

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَ الصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى
سَيِّدِالْاَنْبِيَاءِ وَ الْمُرْسَلِيْنَ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِيْنَ

اَمَّا بَعۡدُ فَاَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ ؕ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

حضرت شاہ ولیُّ اللہ رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کا یہ فلسفہ ہے کہ کوئی حکمِ خداوندی عزوجل اسرار و حکمتوں سے خالی نہیں ، رب ذوالجلال نے بندوں پر جہاں مختلف قسم کے احکامات فرض کیے ہیں وہی انہیں بے شمار فوائد اور مصالح بھی عطا فرمائے ہیں ، اسلام امن و حفاظت کا مذہب ہے یہ جہاں اپنے ماننے والوں کو اعمال کا حکم دیتا ہے وہاں ان کے اندر حفاظت بھی فراہم کرتا ہے۔

سو! روزہ بھی احکامات خداوندی میں سے ایک حکم ہے۔ اللہ جل شانہ نے مسلمانوں پر رمضان المبارک کے روزوں کو فرض کیا ہے، یقیناً اس میں بھی ہمارے لیے بے شمار فوائد اور مصلحتیں ہوں گی ، چنانچہ روزے کے جہاں بے شمار روحانی فوائد نظر آتے ہیں وہی جدید سائنس نے اس کے بے شمار طبی فوائد کا بھی اعترف کیا ہے۔ اور جدید سائنس روزے کے متعلق جو تحقیقات منظر عام پر لائے ہیں ان سے جہاں ایک طرف روزے کی عظمت اور اس کے ثمرات کا

اعتراف کرنا پڑتا ہے، تو دوسرے طرف دین اسلام کی حقانیت بھی اجاگر ہوتی ہے۔ تو آیئے ہم روزہ کے کچھ روحانی اور طبی دونوں قسم کے فوائد بیان کرتے ہیں۔

چنانچہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

"یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا كُتِبَ عَلَیْكُمُ الصِّیَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِیْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ ﴿۱۸۳﴾ اَیَّامًا مَّعْدُوْدٰتٍؕ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِیْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَیَّامٍ اُخَرَؕ وَ عَلَى الَّذِیْنَ یُطِیْقُوْنَهٗ فِدْیَةٌ طَعَامُ مِسْكِیْنٍؕ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَیْرًا فَهُوَ خَیْرٌ لَّهٗؕ وَ اَنْ تَصُوْمُوْا خَیْرٌ لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ ﴿۱۸۴﴾" (سورۃ البقرہ، الآیۃ: 183/184)

ترجمہ کنز الایمان: اے ایمان والو تم پر روزے فرض کئے گئے جیسے اگلوں پر فرض ہوئے تھے کہ کہیں تمہیں پرہیز گاری ملے گنتی کے دن ہیں تو تم میں جو کوئی بیمار یا سفر میں ہو تو اتنے روزے اور دنوں میں اور جنہیں اس کی طاقت نہ ہو وہ بدلہ دیں ایک مسکین کا کھانا پھر جو اپنی طرف سے نیکی زیادہ کرے تو وہ اس کے لئے بہتر ہے اور روزہ رکھنا تمہارے لئے زیادہ بھلا ہے اگر تم جانو۔

روزے کے روحانی فوائد:

اس آیت کے شروع میں روزوں کی فرضیت کو بیان کرنے بعد، آیت کے آخر میں روزے کا مقصد بتایا گیا کہ روزے کا مقصد تقویٰ و پرہیز گاری کا حصول ہے۔ روزے میں چونکہ نفس پر سختی کی جاتی ہے اور کھانے پینے کی حلال چیزوں سے بھی روک دیا جاتا ہے تو اس سے اپنی خواہشات پر قابو پانے کی مشق ہوتی ہے جس سے ضبطِ نفس اور حرام سے بچنے پر قوت حاصل ہوتی ہے اور یہی ضبطِ نفس اور خواہشات پر قابو وہ بنیادی چیز ہے جس کے ذریعے آدمی گناہوں سے رکتا ہے۔

قرآن پاک میں ہے:

"وَ اَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰىۙ﴿۴۰﴾ فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِیَ الْمَاْوٰىؕ﴿۴۱﴾" (سورۃ النازعات، الآیۃ:40/41)

ترجمہ کنزالایمان: اور وہ جو اپنے رب کے حضور کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو خواہش سے روکا تو بے شک جنّت ہی ٹھکانا ہے۔

حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہ وسلم نے فرمایا:

"يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ،مَنِ اسْتَطَاعَ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ"ترجمہ: اے جوانو! تم میں جو کوئی نکاح کی استطاعت رکھتا ہے وہ نکاح کرے کہ یہ اجنبی عورت کی طرف نظر کرنے سے نگاہ کو روکنے والا ہے اور شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جس میں نکاح کی استطاعت نہیں وہ روزے رکھے کہ روزہ قاطعِ شہوت ہے۔

(صحیح البخاری، کتاب النکاح، باب من لم یستطع الباءۃ فلیصم، الحدیث: 5066)

اور حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے:

" قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَالَ اللَّهُ: ""كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ، وَالَّذِي

نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ"

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ واٰلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ انسان کا ہر نیک عمل خود اسی کے لیے ہے مگر روزہ کہ وہ خاص میرے لیے ہے اور میں ہی اس کا بدلہ دوں گا اور روزہ گناہوں کی ایک ڈھال ہے، اگر کوئی روزے سے ہو تو اسے فحش گوئی نہ کرنی چاہئے اور نہ شور مچائے، اگر کوئی شخص اس کو گالی دے یا لڑنا چاہئے تو اس کا جواب صرف یہ ہو کہ میں ایک روزہ دار آدمی ہوں، اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کی جان ہے! روزہ دار کے منہ کی بو اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک کی خوشبو سے بھی زیادہ بہتر ہے، روزہ دار کو دو خوشیاں حاصل ہوں گی (ایک تو جب) وہ افطار کرتا ہے تو خوش ہوتا ہے اور (دوسرے) جب وہ اپنے رب سے ملاقات کرے گا تو اپنے روزے کا ثواب پا کر خوش ہو گا۔

اس حدیث معلوم ہوا کہ روزہ کا روحانی فائدہ یہ ہے کہ روزہ

ہر طرح کے گناہوں کے سامنے ڈھال ہے اور روزہ،روزہ دار کو ہر طرح کے گناہون سے خواہ وہ باطنی ہوں یاظاہری دور کر دیتا ہے۔

چند روحانی فوائد:

روزہ ایک ایسی عبادت ہے جو انسان کی روحانی تربیت میں اہم کر ادا کرتی ہے ۔ نفس کی طہارت ، اس میں پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام اور نیکیوں میں سبقت حاصل کرنے کی طلب روزے کے بنیادی اوصاف میں سے ہیں۔ بشرطیکہ ہم روزے کو قرآن وسنت کی روشنی میں رکھنے ، افطار کرنے اور اس کے شرائط وآداب کو بجالانے کا خصوصی خیال رکھیں۔

قارئینِ کرام! روزے کے بیشمار روحانی فوائد ہیں ،جن سے چند ایک آپ کے پیش خدمت ہیں:

(1): "رمضان "یہ "رَمْضَاءٌ" سے مُشْتَق ہے۔رَمْضَاءٌ موسمِ خریف کی بارش کو کہتے ہیں،جس سے زمین دھل جاتی ہے اور "رَبِیع" کی فَصْل خوب ہوتی ہے۔چونکہ یہ مہینہ بھی دل کے گرد و غبار دھو دیتا ہے اور اس سے اعمال کی کھیتی ہری بھری رہتی ہے اس لئے اسے

رمضان کہتے ہیں۔ یا یہ "رَمْض" سے بنا جس کے معنیٰ ہیں "جلنا۔" چونکہ یہ گناہوں کو جلا ڈالتا ہے، اس لئے اسے رمضان کہا جاتا ہے۔(کنز العمال کی آٹھویں جلد کے صفحہ نمبر دو سوسترہ پر حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی گئی ہے کہ نبیِ کری صلی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہ وسلم نے ارشاد فرمایا، اس مہینے کانام رمضان رکھا گیاہے کیونکہ یہ گناہوں کو جلادیتاہے۔)

(تفسیرِ نعیمی،ج:2، ص:205)

روزوں کا یہ ایک عظیم روحانی فائدہ ہے کہ اس سے انسان کے دل پر گناہوں کا لگا گرد وغبار دھل جاتا اور اور دل پاکیزہ اور صاف شفاف ہو جاتا ہے، نیز روزوں کی برکت سے تمام گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

(2):اللہ تعالیٰ نے روزے کا یہ فائدہ خود بیان فرمایاہے کہ اس سے انسان رفتہ رفتہ متقی بن جاتا ہے۔ دلوں کا زنگ دور ہو جاتا ہے اور دل صاف ہو جاتا ہے۔ جس طرح ایک مشین عرصہ سے استعمال ہو رہی ہو تو اس میں میل کچیل اور دوسری خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں لہذا اس

کی سرور کرانی پڑتی ہے تاکہ سب میل کچیل صاف ہو جائے اور سب خرابیاں دور ہو جائیں ،اسی طرح انسان کادل سال بھر کی ناجائز خواہشات، غفلتوں اور گناہوں کی سیاہی سے میلا کچیلااورآلودہ ہو جاتا ہے روزہ اس میل کچیل اور آلودگی کو دور کرکے اسے دوبارہ پاک اور صاف کر دیتاہے۔

(3): کھانے پینے اور جنسی تعلق سے نفس کی شہوانی قوت طاقت پکڑتی ہے ، لیکن ماہ رمضان میں روزہ رکھ کر انسان جب کھانے پینے اور جنسی تعلق سے باز آجاتاہے تو نفس کی یہ شہوانی قوت دم توڑنے لگتی ہے جس کے نتیجے میں خواہشاتِ نفسانی ماند پڑجاتی ہیں اور گناہوں پر اقدام اسباب ختم ہو جاتے ہے۔

(4): روزہ دین کے ہر معاملے میں صائم کے اندر صبر و استقلال کی خوبیاں پیدا کرتا ہے جو اسے دین پر قائم رکھتی ہیں اور اللہ تعالیٰ کے حکم سے انحراف نہیں کرنے دیتیں۔ترمذی شریف کی حدیث مبارک ہے کہ "الصوم نصف الصبر "روزہ آدھا صبر ہے۔

(5): روزہ کی وجہ سے تزکیہ نفس اور تصفیہ باطن جیسے پاکیزہ اوصاف پیدا ہوتے ہیں۔

(6): روح اور باطن کو ہر قسم کی آلائشوں سے مزکّٰی اور مصفّٰی کرنے کے لئے روزے سے بہتر اور کوئی عمل نہیں۔

(7): روزہ ضعیف روح اور بیمار قلب کے لئے ایک ایسی مجرب دوا ہے جس کے استعمال سے خصوصاً روح میں تقویت و شادابی اور ترو تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس طرح بندے کی طبیعت نیکیوں کی طرف مائل ہونے لگتی ہے اور برائیوں کے خلاف بھرپور نفرت پیدا ہوتی ہے۔

(8): روزہ صائم کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ حدود اللہ اور احکامِ الٰہی کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال کر ایک کامیاب دینی زندگی گزار سکے۔

(9): روزے کی حالت میں کھانے پینے اور جنسی خواہش پر قابو پانے کی وجہ سے نفس میں ایسے روحانی لطافت پیدا ہوتے ہے، جس کی وجہ سے عبادت میں ایسی لذت محسوس ہوتی ہے جو عام دنوں میسرہ نہیں آتی۔ نیز خالی پیٹ میں عبادت کا جو مزہ ہے وہ بھرے پیٹ میں ہرگز نہیں۔

(10): روزے کی حالت میں انسان کو ایک عجیب ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے جو عام حالت میں حاصل نہیں ہوتا۔

(11): روزے کی حالت میں انسان جھوٹ ،غیبت ،چغل خوری، جسد، بغض، کینہ اور بد نظری وغیرہ سے بچنے کا معمول بنالیتا ہے تو تھوڑی سی مزید کوشش سے سال کے بقیہ مہینوں میں بھی اسی عادت کو پروان چڑھانے کا اچھا موقع حاصل ہو جاتا ہے۔

(12): چونکہ یہ سب مجاہدے روزہ دار اللہ تعالیٰ کی محبت اور اس کی رضاجوئی کیلئے کرتا ہے اس لیے اللہ جل شانہ بھی روزہ دار کو خصوصی طور پر اپنی طرف سے انعام اوراجر وثواب سے نوازتے ہیں اور پہلے عشرہ میں رحمت دوسرے میں مغفرت اور تیسرے میں جہنم سے آزادی کا مژدہ سناتے ہیں اور آخرت میں اپنے دیدار سے نوازیں گے

۔

(13): اس کے علاوہ روزہ بھوک پیاس کی شدت کا مقابلہ ،ضبط نفس، ذوق عبادت، شوق اعمال اور قلبی تسکین بھی پیدا کرتا ہے۔

روزے کے طبی فوائد:

روزہ ایک مقدس عبادت ہونے کے ساتھ جہاں تزکیہ نفس اور روحانی طہارت کا ذریعہ ہے وہیں یہ انسان کی ظاہری اور جسمانی صحت کے لیے بھی انتہائی مفید ہے اور اس کے نتیجے میں انسان کو ایسے حیرت انگیز طبی فوائد حاصل ہوتے ہیں جن کا تصور ہی نہیں کیا جاسکتا۔

چنانچہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

''وَاَنۡ تَصُوۡمُوۡا خَيۡرٌ لَّكُمۡ اِنۡ كُنۡتُمۡ تَعۡلَمُوۡنَ'' اور روزہ رکھنا تمہارے لئے زیادہ بہتر ہے اگر تم جانو۔ (البقرۃ:184)

اور رسول اللہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کا ارشاد ہے:

''صُوۡمُوۡا تَصِحُّوۡا۔'' روزہ رکھو تندرست ہو جاؤ گے۔(معجم الاوسط، حدیث:8312)

مزید فرمایا:

''لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَّزَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ۔'' ہر شے کی زکوٰۃ ہے اور جسم کی زکوٰۃ روزہ ہے۔(ابنِ ماجہ، حدیث:1745)

یعنی جس طرح زکوٰۃ مال کو پاک کر دیتی ہے، اسی طرح روزہ جسم کی زکوٰۃ ہے اور اس کے رکھنے سے جسم تمام بیماریوں سے پاک ہو جاتا ہے، بلکہ کذب، غیبت، کینہ، حسد اور بُغض جیسی باطنی بیماریوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

چند طبی فوائد:

دورِ سلف کی نسبت دورِ حاضر میں بہت سے جسمانی بیماریاں رونما ہو رہی ہیں، نیز علمِ طب میں جدید آلات اور دوا کے استعمال میں گونا گوں طریقے منظرِ عام آ چکے ہیں، بوقت ضرورت ان سے فائدہ اٹھانا ایک معمول بن چکا ہے اور یہ درست بھی ہے، لیکن میڈیکل سائنس کی روشنی میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ روزہ ایک ایسی جامع عبادت جس میں بے شمار طبی فوائد موجود ہیں اور تقریباً یہ ہر بیماری کا اعلاج ہے، اس کا اعتراف مسلمان علماء کے علاوہ غیر مسلم حکماء نے بھی کیا ہے۔ اور آج جدید میڈیکل سائنس نے روزے کے فوائد کے

بارے میں مزید ثبوت فراہم کردیئے ہیں بلکہ ایک مغربی ماہر طب ڈاکٹر ایلن ہاس نے تو کہا ہے کہ "روزہ واحد عظیم ترین طریقۂ علاج ہے"۔

چنانچہ قارئین کرام! روزہ کے بیشمار طبی فوائد ہیں جن میں سے چند ایک آپ کے پیشِ خدمت ہیں:

(1): روزہ رکھنے سے نظامِ ہضم درست ہو جاتا ہے، معدے کی تمام تکالیف اور بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

(2): روزہ رکھنے سے شوگر نارمل ہوجاتی ہے، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول میں اعتدال واقع ہوتا ہے، جس کی وجہ سے فالج ہونے کا خطرہ نہیں رہتا۔

(3): روزہ رکھنے سے خون کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس کا گاڑھاپن ختم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دل کو انتہائی فائدہ پہنچتا ہے اور دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ نہیں رہتا۔

(4): روزہ رکھنے سے ڈپریشن، ذہنی تناؤ ،جسمانی کھچاؤ اور نفسیاتی امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔

(5):روزہ رکھنے سے اضافی چربی ختم ہوتی ہے اور موٹاپے میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

(6):روزہ رکھنے سے بے اولاد خواتین و حضرات کے ہاں اولاد ہونے کے امکانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

(7):وزہ کینسر اور اس کے علاوہ شریانوں کی تمام بیماریوں کے آگے ڈھال ہے۔

(8):روزہ انسان کی ظاہری خوب صورتی، جلد کی تازگی، بالوں حتّٰی کہ ناخنوں کے لیے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

(9):روزے سے انسانی جسم میں موجود زہریلا مواد اور دیگر فاسد مادّے ختم ہو جاتے ہیں۔

(10):روزے سے انسانی جلد، جسم، بال اور ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں، یہاں تک کہ روزہ انفیکشن بیکٹیریا کی روک تھام اور بڑھاپے کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

چند مشہور اقوال:

سکندرِ اعظم کا قول:

سکندرِ اعظم کا قول ہے کہ میری زندگی مسلسل تجربات اور حوادث میں گزری ہے۔ جو آدمی صبح اور شام کھانے پر اکتفا کرتا ہے وہی ایسی زندگی گزار سکتا ہے، جس میں کسی قسم کی لچک نہ ہو، میں نے ہندوستانی سر زمین پر گرمی کے ایسے خطے پائے جہاں سبزہ جل گیا تھا، لیکن وہیں میں نے صبح سے شام تک کچھ نہ کھایا نہ پیا تو میں نے اپنے اندر ایک تازگی اور توانائی محسوس کی۔ (سکندرِ اعظم، مصنفہ محفوظ الرحمٰن اختر دہلوی)

اعلیٰ حضرت رضی اللہ عنہ کا تجربہ:

اعلیٰ حضرت امام احمد رضاخاں رَحۡمَۃُاللہِ تَعَالٰی عَلَیۡہ فرماتے ہیں:

"ابھی چند سال ہوئے ماہِ رجب میں حضرت والدِ ماجد قَدَّسَ اللہُ سِرَّہُ الشَّرِیۡف خواب میں تشریف لائے اور مجھ سے فرمایا: اب

کےرمضان میں مرض شدید ہو گا، روزہ نہ چھوڑنا۔ ویسا ہی ہوا ا ور ہر چند طبیب وغیرہ نے کہا (مگر) میں نے بِحَمْدِاللہِ تَعَالٰیروزہ نہ چھوڑا اور اسی کی برکت نےبِفَضْلِہٖ تَعَالٰی شفا دی کہ حدیث میں ارشاد ہوا ہے:

''صُوْمُوْا تَصِحُّوْا''روزہ رکھو تندرست ہو جاؤ گے۔(ملفوظات، حصّۂ دوم، ص206)

حکیم محمد سعید کا قول:

حکیم محمد سعید لکھتے ہیں:

''روزہ جسم میں پہلے سے موجود اَمراض و آلام کا علاج بھی ہے اور حفظِ ماتقدم کی ایک تدبیر بھی۔ روزہ رکھنے والا صرف بیماریوں سے ہی نجات نہیں پاتا بلکہ ان کے لاحق ہونے کے ممکنہ خطرات سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس کا طبی سبب یہ ہے کہ روزے سے قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے۔''(عرفانستان، کراچی ہمدرد فاؤنڈیشن پریس، ص175)

مور پالڈا کا قول:

مور پالڈا جو آف آکسفورڈ یونیورسٹی کے معروف پروفیسر ہیں، انہوں نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ

"میں نے اسلامی علوم کا مطالعہ کیا اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو میں چونک پڑا کہ اسلام نے اپنے ماننے والوں کو اتنا عظیم فار مولا دیا ہے۔ اگر اسلام اپنے ماننے والوں کو اور کچھ نہ دیتا، صرف یہی روزے کا فار مولا ہی دیتا تو پھر بھی اس سے بڑھ کر ان کے پاس اور کوئی نعمت نہ ہوتی۔ میں نے سوچا کہ اس کو آزمانا چاہیے۔ پھر میں نے روزے مسلمانوں کے طرز پر رکھنا شروع کر دیے، میں عرصۂ دراز سے معدے کے ورم میں مبتلا تھا۔ کچھ دنوں کے بعد ہی میں نے محسوس کیا کہ اس میں کمی واقع ہوئی ہے۔ میں نے روزوں کی مشق جاری رکھی، پھر میں نے اپنے جسم میں اور کچھ تبدیلیاں محسوس کیں اور کچھ ہی عرصے بعد میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا، حتّٰی کہ میں نے ایک ماہ کے بعد اپنے اندر انقلابی تبدیلی محسوس کی۔ (رسالہ نئ دنیا)

سگمنڈ ٹرائیڈ کا قول:

سگمنڈ ٹرائیڈ جو ایک مشہور ماہرِ نفسیات ہیں اور اُن کی تھیوری نفسیاتی ماہرین کے لئے نشانِ راہ ہے۔ موصوف فاقے اور روزے کے قائل تھے، ان کا کہنا ہے کہ روزے سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا کلی خاتمہ ہوتا ہے؛ جسمِ انسانی میں مختلف اَدوار آتے ہیں، لیکن روزے دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت پالیتا ہے۔ روزے دار کو جسمانی کھنچاؤ اور ذہنی ڈپریشن کا سامنا نہیں ہوتا۔(رسالہ نئی دنیا)

لہٰذا مجموعی طور پر روزہ ایک مقدس عبادت ہونے کے ساتھ ساتھ حیرت انگیز طبی فوائد کا بھی حامل ہے۔ جس سے انسان مہلک امراض کینسر ،کولیسٹرول ،موٹاپا،بلڈ پریشر ،شوگر ،فالج، ڈپریشن، ذہنی تناؤ، جسمانی کھچاؤ، نفسیاتی امراض اور معدے کی تمام تکالیف اور بیماریاں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ اور نظامِ ہضم بہتر ہونے سے انسانی جلد ،جسم ، ہڈیاں حتیٰ کہ بال بھی مضبوط ہو جاتے ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔

چانکیہ کا قول:

"ارتھ شاستر "میں "چندر گپت موریا" کے وزیر "چانکیہ "کا قول ہے:

میں نے بھوکا رہ کر جینا سیکھا اور بھوکا رہ کر اڑنا سیکھا ہے میں نے دشمنوں کی تدبیروں کو بھوکے پیٹ سے الٹا کیا ہے۔

پروفیسر ای این نکٹین کا قول:

روسی ماہر الابدان پروفیسر ای این نکٹین اپنی عمر کی راز سے متعلق کہتے ہیں:

تین اصول زندگی میں اپنا لیے جائیں تو بدن کے زہریلے مواد خارج ہو کر بڑھاپا روک دیتے ہیں

(1)اول خوب محنت کیا کرو۔(2)دوم کافی ورزش کیا کرو بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیے۔(3)سوم غذا جو تم پسند کرتے ہو کھایا کرو لیکن ہر مہینہ میں کم از کم ایک مرتبہ فاقہ ضرور کیا کرو۔

قارئین کرام! واقعی ہمارے صادق و امین نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہ وسلم نے سچ فرمایا ہے "روزہ رکھو صحت مند رہو گے"

اور فرمایا:"روزہ رکھا کرو اس لیے کہ روزہ جہنم کی آگ اور زمانے کی مصیبتوں کیلئے ڈھال کی حیثیت رکھتا ہے "اور فرمایا:"روزہ رکھا کرو کہ وہ رگوں پر داغنے کے طریقہ علاج ہے اور اکڑ کو ختم کرتا ہے "اور مزید فرمایا:روزہ رکھا کرو کیونکہ وہ ایک خالص چیز ہے۔

رمضان میں بیمار ہونے کا سبب:

ماہِ رمضان میں ڈاکٹروں کے پاس مریضوں کا رش بڑھ جاتا ہے اور عموماً سینے میں جلن اور معدے کے امراض مثلاً پیٹ میں درد اور دست وغیرہ کے مریض کلینک کا رُخ کرتے ہیں۔ ان بیماریوں کا بڑا سبب کھانے پینے میں بے احتیاطی ہے۔ لہٰذا سحری و افطاری میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

سحری سے متعلق احتیاطی تدابیر:

(1) سحری میں خوب پیٹ بھر کر کھانے سے طبیعت بھاری ہو جاتی اور تیزابیت شروع ہو جاتی ہے، لہٰذا سحری میں ایسی غذا نہ کھائیں جو دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔

(2)سحری میں دودھ کے ساتھ پانچ، سات کھجوریں کھانے سے اچھی خاصی توانائی حاصل ہوتی ہے۔ لہٰذا سحری میں دودھ کے ساتھ کھجور کا استعمال کریں۔

(3)سحری میں اَن چھنے آٹے کی روٹی کھائیں تو خوب ہے کیونکہ یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے لہٰذا بھوک کا زیادہ احساس نہیں ہوتا۔

(4)شوگر کے مریض یا دیگر کمزوری کے شکار سحری میں جَو شریف کا دلیہ استعمال فرمائیں، انشاء اللہ عزوجل روزہ پورا کرنے کیلئے توانائی حاصل رہے گی۔ کیونکہ جَو شریف میں کمپلیکس کاربوہائیڈریٹ شامل ہوتا ہے جو دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ لہٰذا روزہ مکمل کرنے میں اسانی ہوگی۔

افطاری سے متعلق احتیاطی تدابیر:

(1)افطار میں فوراً برف کا ٹھنڈا پانی پینے سے گیس، تبخیر معدہ اور جگر کے وَرَم اور سُوجن کا سخت خطرہ ہے۔ لہٰذا اس اجتناب کریں۔

(2)افطار کے لئے کیمیکلز سے بھرپور رنگ برنگ کے مشروبات اور ٹھنڈی بوتلوں(Cold drinks)کے بجائے تخمِ بالنگا، لیموں اور شہد یا شکر کا شربت بنا کر استعمال فرمائیں۔

(3)شوگر کے مریض کے لئے بھی ایک کھجور سے افطار کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

دعا:

دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ تمام مؤمنین اور مؤمنات کو روزے جیسا مقدس فریضہ ادا کرنے کی توفیق عطاء فرمائے۔ آمین یارب العالمین بجاہ سید الانبیاء والمرسلین صلی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہ وسلم۔